

Edienkarte kompleksajām pusdienām.

no 9.janvāra līdz 13.janvārim

		alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
Pirmdiena							
I 17/1	Buljona zupa ar mak.dārz.	1;9	200	5.83	2.41	14.05	101.20
IV 59/2	Maltās gaļas risoto	9	180	17.99	11.12	30.72	295.11
	ar sviestu 82%	7	3	0.02	2.46	0.03	22.32
V 34/3	Redīsu salāti ar eļļu		30	0.33	3.36	2.96	43.44
	Saldskābmaize	1	44	2.46	0.48	24.29	111.35
	Kefīrs 2.5%(skolas piens)	7	180	5.04	4.50	7.38	93.60
	Banāns (bruto 119.gr)		80	0.96	0.16	15.97	69.15
				32.63	24.49	95.4	736.17
Otrdiena							
I 15/2	Zirņu zupa	7;9	130	10.26	4.38	14.83	138.46
II 10	Kotlete -cūkas gaļas	1;3;9	60	10.88	17.22	13.05	250.72
II 26	Krējuma mērce ar sīpoliem	1;7;9	30	0.96	2.66	2.00	35.80
IV 4	Vārīti kartupeļi		150	3.10	0.16	19.73	105.65
V 59	Biešu-ābolu salāti ar eļļu		30	0.30	1.72	3.81	31.89
	Rupjmaize	1;	17.5	1.62	0.21	10.02	55.34
VI 16	Ābolu sulas dzēriens		150	0.64	1.13	29.05	128.98
	Skolas auglis(burkāni,āboli,dzērvenes)		100	0.92	0.30	8.79	41.56
				28.68	27.78	101.28	788.40
Trešdiena							
II 44 /2	Cūkgaļa burkānu mērcē	1;9	31/49	9.35	6.71	4.48	115.73
IV 4	Vārīti kartupeļi		150	3.10	0.16	19.73	105.65
V 15/3	Svaigu kāpostu-gurķu salāti		30	0.47	1.66	2.07	25.04
	Saldskābmaize	1	44	2.46	0.48	24.29	111.35
	Piens 2.5%(skolas)		250	8.25	6.25	11.5	135.00
III 23/3	Biezpiena masa ar rozīnēm	7	100	9.55	12.83	16.52	220.39
	Skolas auglis(āboli,burkāni,dzērvenes)		100	0.77	0.38	9.39	44.05
				33.95	28.47	87.98	757.21
Ceturtdiena							
II 65	Befstrogonovs	1;7;9	33/47	11.61	11.82	5.78	176.36
IV 4	Vārīti kartupeļi		150	3.10	0.16	19.73	105.65
V 76/2	Ķirbja-ābolu-burkānu		30	0.26	2.26	5.34	42.75
	Rupjmaize	1;	17.5	1.62	0.21	10.02	55.34
	Piens 2.5%(skolas)	7	250	8.25	6.25	11.5	135.00
IV 20/2	Mannā biezputra	1;7	150	4.68	8.23	25.14	193.3
	Ābolu ievārījumu		20	0.08	0.13	16.13	66.02
				29.60	29.06	93.64	774.42
Piektdiena							
I 5	Skābu kāpostu borčs	7	150	4.71	2.48	10.16	81.91
II 14	Aknu plācenīši		50	11.33	8.08	6.80	145.51
IV 3	Vārīti makaroni	1;	130	5.46	1.38	38.23	187.15
II 20	Krējuma - tomātu mērci	1;7;	30	0.81	2.57	1.20	31.41
	Burkānu salāti ar eļļu		30	0.36	2.80	2.49	36.61
	Saldskābmaize	1	44	2.46	0.48	24.29	111.35
VI 15	Kompots no rozīnēm		150	0.95	0.23	28.53	119.96
	Skolas auglis(burkāni,āboli,ķirbis)		100	1.04	0.27	7.96	38.45
				27.12	18.29	119.66	752.35
				151.98	128.09	497.96	3808.55
				30.40	25.62	99.59	761.71

alergēni 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to prod
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti
8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.12-sēra dioks sul

Sastādīja

I.Kupše